市民カレンダー

2024年 8 月 8/11～31

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
11 (日)	**【医】村上内科循環器科**(☎52-0111)	22 (木)	**3歳児健診** プラザ八王子(12:30～)
12 (月)	**【医】さくら香美クリニック**(☎53-2255)	23 (金)	
13 (火)	**人権相談** プラザ八王子(10:00～15:00) **行政相談** プラザ八王子(10:00～15:00)	24 (土)	
14 (水)	**人権相談** 香美市基幹集落センター(10:00～15:00) **育児相談** 子育てセンターなかよし(9:30～11:30) ※要予約:申込は、子育てセンターなかよし(☎53-1008)へ	25 (日)	**【医】同仁病院**(☎53-3155)
15 (木)	**人権相談** 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) **行政相談** 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00)	26 (月)	
16 (金)		27 (火)	**特定(若年者)健診・胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子(8:00～10:40)
17 (土)		28 (水)	**特定(若年者)健診・胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子(8:00～10:40)
18 (日)	**【医】香長中央病院**(☎53-5155)	29 (木)	
19 (月)		30 (金)	**法律相談** プラザ八王子 (13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-5800)へ
20 (火)		31 (土)	
21 (水)	**秦山公園子どもの広場 休園日** **育児相談** 子育てセンターぴらふ(10:00～11:30) ※要予約:申込は、子育てセンターぴらふ(☎59-3121)へ **もぐもぐ教室(離乳食教室)** 子育てセンターなかよし(10:30～11:30) ※要予約:申込は、市健康推進課(☎52-9281)へ		

※高知県救急医療情報センター(☎ 088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ 納期限＝9月2日(月)

市県民税	第2期
国民健康保険税	第2期
介護保険料	第2期
後期高齢者医療保険料	第2期
下水道事業受益者負担金	第2期

粗大ごみ持込日

場 所	日 付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	8月18日(日)	8月19日(月)	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	8月18日(日)		

野外焼却(野焼き)の禁止

野外での焼却は、猛毒のダイオキシン類が発生しやすいという問題があるため、一部の焼却を除き、法律で禁止されています。

例外となる焼却には、農業に伴うやむを得ない焼却や、日常生活上の軽微な焼却がありますが、周囲から臭いの苦情などがある場合は、焼却の中止をお願いします。

【問い合わせ先】 香美市環境課 ☎53-1063

市民カレンダー

2024年 9月 9/1～10

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
1（日）	**【医】香北病院**（☎59-2251）	6（金）	**身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00）
2（月）		7（土）	
3（火）		8（日）	**【医】佐野内科ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝｸﾘﾆｯｸ**（☎53-3031）
4（水）		9（月）	**人権相談** プラザ八王子（10:00～15:00）
5（木）	**乳児健診（4か月児）** 香美市立図書館（13:45～） **乳児健診（10か月児）** 香美市立図書館（12:45～）	10（火）	**行政相談** 香美市基幹集落センター（10:00～15:00）

※高知県救急医療情報センター（☎ 088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

ヘルスメイトの おすすめレシピ

NO. 161

りゅうきゅうの簡単ちらし

材料４人分

ご飯	茶わん４杯（600g）
りゅうきゅう	200g（1/3本）
塩もみ用塩	（ひとつまみ）0.4g
みょうが	２本
青じそ	４枚
かちりじゃこ	25g
すし酢	
米酢	大さじ４
ゆず酢	大さじ２
砂糖	大さじ２
炒りごま	小さじ２

りゅうきゅうは高知県の伝統野菜です。里芋の一種で、茎を食用とします。茎の中に無数の小さな穴があいているため、「ハスイモ」とも呼ばれます。

① りゅうきゅうは２cm角に切り、塩もみし、絞る。みょうが、青しそは刻む。
② すし酢を作り、かちり、みょうがを漬け、りゅうきゅうを合わせる。
③ ご飯が炊けたら②を混ぜ、青しそ、炒りごまを合わせる。

１人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩 分
285kcal	4.8g	86mg	0.4g

※ 高知県「高知の食材を使った低栄養予防レシピ」（令和５年１月）のレシピを一部変更して掲載しています。